

RESFRIADO COMÚN

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1026S - 01 - Revised 07/08

¿Qué es el resfriado común?

Un resfriado o catarro es una infección de la cabeza y el pecho, causada por un virus. Le puede afectar la nariz, garganta, senos frontales, oídos y cuerdas vocales.

¿Cómo ocurre el resfriado?

El virus se transmite de una persona a otra mediante el contacto *directo* (o al tocarse la cara después de tener contacto directo), o mediante contacto *indirecto* (tal como compartir comida, bebidas, cigarrillos, o utensilios). También, por medio de estornudos y toses, se dispersan gotitas infectadas en el aire que se pueden aspirar. Los resfriados no son causados por el tiempo frío o el cansancio.

¿Cuáles son los signos de un resfriado?



Un resfriado comienza con la garganta dolorosa, debilidad parcial, congestión, y picazón en los ojos. Después podrán venir estornudos, secreción nasal, dolor de cabeza, escalofríos, y fiebre leve. Estos síntomas podrán durar hasta 10 días. Normalmente no es necesario dejar de trabajar.

¿Qué tratamiento le doy a mi catarro?

- **Mientras siga enfermo, deje de fumar**
- **Tome muchos líquidos**
- **Descanse**
- **Hágase masajes suaves en la cara para aliviar la congestión nasal**
- **Una ducha caliente o paños tibios en la**

frente pueden aliviar la congestión de la cabeza

Para las secreciones nasales tome antihistamínicos; para el dolor de garganta use pastillas para la tos o haga gárgaras con agua salada cálida; tome jarabe antitusivo para la tos y congestión; para los dolores de cabeza, fiebre y dolores tome aspirina, Tylenol genérico o ibuprofeno. Todos estos productos se consiguen en la tienda de reclusos. No tome más de la dosis indicada para estos medicamentos. **No tome antibióticos para los resfriados.**

NOTA: Ud. debe presentar un HNR si:

- 1) Experimenta fiebre alta que no se alivia con aspirina, Tylenol o ibuprofeno.
- 2) Tiene la garganta dolorosa constantemente, o su garganta exhibe puntos blancos o grises.
- 3) Se le hace difícil respirar o siente dolores en el pecho.
- 4) Tiene una temperatura de 101 o más alta que dura más de dos días.
- 5) Los síntomas del resfriado duran más de 10-14 días.
- 6) La tos se acompaña de esputo verde, pegajoso o con sangre.

¿Cómo puedo evitar el contagio del resfriado?



No comparta comida, bebidas, cigarrillos o utensilios para comida o bebidas. No se acerque las manos a la cara. Evite el contacto cercano con personas infectadas. Evite transmitir el virus a otros: tápese la boca y nariz (preferiblemente con un pañuelito de papel) al toser o estornudar y lávese luego las manos. No escupa en el piso, escupa en un pañuelito de papel, tírelo y luego lávese las manos.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”